

4月

にぎわい 弁 当

月	火	水	木	金	土
		1 えびしそカツ 炭火焼鶏つくね れんこん金平 かにかまサラダ 369kcal 塩分 3.6g	2 生姜メンチカツ 魚の塩焼き たらこマカロニ なすのしぎ煮 311kcal 塩分 2.8g	3 ハンバーグ ケチャップ 一口白身フライ 小芋そぼろ煮 竹輪の酢のもの 338kcal 塩分 3.1g	4 おまかせ弁当
		6 チキンステーキ（醤油） カレーソース小袋 インゲン竹輪炒め カリフラワーサラダ 326kcal 塩分 2.7g	7 椎茸エビ詰めフライ ブラックペッパーハンバーグ 春雨醤油炒め 千切大根煮 372kcal 塩分 2.9g	8 アジのバジル焼き ピーマン肉詰めフライ ミニフランク マカロニサラダ 363kcal 塩分 2.8g	9 ローストンカツ チキントマトオムレツ 揚げなすのみそ煮 ほうれん草ソテー 383kcal 塩分 2.8g
13 豆腐ハンバーグ ハムカツ 根菜のごっちゃ煮 春菊のごまあえ 382kcal 塩分 3.1g	14 鶏の竜田揚げ 焼きししゃも インゲンの炒めもの ミックスベジサラダ 338kcal 塩分 3.3g	15 カルビ風メンチカツ さごしの塩焼き こんにゃく金平 煮もの 314kcal 塩分 3.4g	16 フライドチキン 生姜棒天 レンコン豚肉炒め ポテトツナサラダ 398kcal 塩分 3.3g	17 豚肉の野菜巻き アジフライ インゲンそぼろ煮 ひじきサラダ 355kcal 塩分 3.2g	18 おまかせ弁当
20 チキンステーキ トマトソース 竹輪とごぼうの煮もの 春雨チャブチェ キャベツの辛子マヨ 385kcal 塩分 3.2g	21 すき焼き風煮 やわらか角揚げ煮 揚げギョーザ カリフラワーツナサラダ 331kcal 塩分 3.4g	22 トンカツ（みそソース） イカバーグ こんにゃく人参ごま炒め 高野豆腐の煮もの 351kcal 塩分 3.3g	23 豚肉の照り焼き 玉子サラダフライ ミックスベジサラダ 煮豆 346kcal 塩分 3.2g	24 メバルの煮付け風 カレーポテトフライ ピーマン金平 かにかまサラダ 324kcal 塩分 3.0g	25 おまかせ弁当
27 豚じゃが チキンカツ たまご焼き わかめ酢のもの 345kcal 塩分 3.5g	28 スチームチキンレモンペッパー 目玉焼きフライ-half 若竹煮 さつまいもサラダ 335kcal 塩分 3.3g	29 祝日	30 ハンバーグ 和風ソース エビカツ マカロニペロンチーノ 煮もの 343kcal 塩分 3.1g	 	

材料の都合により変更させていただく場合がございます